

课间延至15分钟 定制校园快乐

九子游戏进百宝箱,体育比赛打团体战

教育部部长怀进鹏在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上表示,将大力实施健康教育专项工程,确保中小学生每天综合体育活动2小时、“课间15分钟”惠及每个学生。记者从市教委获悉,本市已有序推进“课间15分钟”,自本学期起到2026学年秋季学期,全市高中、初中、小学的课间时长逐步有序调整到15分钟。

课表微调腾时间

从本周起,黄浦区在全区所有小学率先推出“课间15分钟”,记者从多所学校获悉,学校对原有课表进行了微调。

“虽然仅仅是多出5分钟,但这让孩子们除了如厕、喝水、整理文具,还可以有更充足的时间和伙伴们玩一玩。”黄浦区卢湾一中心小学党支部书记陆倍倍介绍,实行新课表后,孩子们的到校时间不变,到校后直至上午8时15分的“晨间加油站”运动时间也

不变,用于唤醒肢体,也唤醒思维。调整了上午大课间时间和第四节课下课时间,最后一节课后的班主任小结时间从15分钟缩短至10分钟。这样算下来,每天一节体育课(35分钟)+大课间(30分钟)+上、下午各2个15分钟课间,孩子一日在校运动时间达到125分钟。加上每天到校后的“晨间加油站”和每周2次的体育活动课时间,一日运动时间则更长。

一年多前,黄浦区蓬莱路第二小学就已实行“10分钟小课间+15分钟大课间+30分钟特大课间”的日程安排。上午和下午孩子们各有1次15分钟的休息时间,下午第一节课后的30分钟时间里,一部分孩子在操场上参加体育活动,一部分孩子漫步校园“Townwalk”。此外,孩子们在中午还有半小时去参与体育公园、蓬莱小镇乐园、公共汽车教室、丁老师实验室等各项活动。现在,只需要将晨会的30分钟时间和午间活动时间略作

调整,即可将原先两次10分钟的小课间延长到15分钟。

老师带孩子们玩

“本周,我们还将举行小镇议事厅,请孩子们自己来共同商量,下课了可以去哪里玩,玩些什么,怎么玩。”蓬莱路第二小学校长余祯说,参加校级“小镇议事厅”前,小代表们先要征集班级同学们的建议,和老师共同商议,引导伙伴们更有效地用好15分钟下课时间。

陆倍倍认为,要让孩子们度过有序、有趣的课间时光,老师的责任同样重要。在卢湾一中心小学教学楼各个楼面走廊,有二十四节气、十二生肖、跳房子等游戏地贴和AI智慧屏,供孩子们互动游戏,学校也将加强护导,一方面保证孩子们的安全,另一方面也是提醒老师,下课了,把孩子们“赶”出教室。此外,各班体育委员们也有任务——各个班级

都有一个“游戏百宝箱”,里面装着“九子游戏”等玩具和运动器具,是否有缺漏,需要他们留意。

从去年开始,“我的运动我做主”项目化学习在上海师范大学附属卢湾实验小学开始了。校长虞怡玲介绍,孩子们化身“小小策划师”,通过实地调查、信息搜索、小组讨论,开展课间游戏设计、优化与推进,并举行全校性的游戏发布会,倡导伙伴们安全地玩、合作着玩、创新地玩。

与此同时,学校每月有运动比赛,以班级为单位打“团体战”,上师大附属卢实小教育集团内的6所小学每学期也会举行体育邀请赛,这些都调动了孩子们的运动热情,让他们知道下课可以玩什么。最近,为了和乒乓球传统特色学校巨鹿路第一小学的小伙伴们“PK”,打乒乓球成了孩子们下课后最热衷的活动。

本报记者 陆梓华

上海老年大学今天开学

在这里,年龄只是数字



音乐梦
“无弦吉他”简单易上手,让老年学员圆梦了
本报记者 陆梓华 摄

做一杯手冲咖啡,品一品苏门答腊和埃塞俄比亚的咖啡豆风味有何不同;走进直播间当一回“银发主播”,感受一下“上链接”的辛苦和快乐;用“无弦吉他”奏出旋律,唤醒藏在心底的歌……这些技能,年轻的你是否也动心想去学?在上海,爷爷奶奶抢先一步了!今天上午,上海老年大学带着一系列时尚新课程,迎来春季新学期。

本学期,上海老年大学向全市提供超2.8万个学额。同时,在郊区新增近40个教学点,让更多老人在家门口就能享受高质量、有温度的老年教育。

活出自我

“银龄开学乐,骏马启新程!”上海老年大学钦州书院底楼,落地的拍照打卡框迎接学员们的到来。“年龄只是个数字,退休了,更要活出自我!”五楼的咖啡教室里,刚刚退休的王女士道出身旁一群“时髦姐姐”的心声。“咖啡粉要铺平,对,像这样拍着杯壁,轻轻抖一抖。”来自一尺花园的咖啡师小刘轻声提醒。王女士“秒懂”,“嗯,就像做化学实验一样!”她曾是一名石化工程师,一口气报了三门课——周一学做咖啡,周二跳尊巴,周三练习社交英语听力。她说,工作上一直用英语,但更多偏专业词汇,她不想把语言荒废了,那就,继续学!至于尊巴,她跳了十几年,虽然自己在家也能跟着App跳,但怎么会有一群人一起跳开心呢?

“在这里上了5年课,退休后我续上了年轻时的梦。”“无弦吉他”教室里,63岁的朱女士深有感触。少女时代,她曾在青年宫学习唱歌跳舞,作为一名幼儿园老师虽然唱跳机会不少,但很难有大段时间沉醉艺术世界。退休后,她在老年大学学美声唱法,学民族舞,重新拾回青春的梦。吉

他弹唱也是她长久以来的心愿,没想到,一门“无弦吉他”流行弹唱课出现在课表上——去年的首届上海老年学习课程展,很多老人在智能乐器体验区的AI钢琴上体验到“上手即弹”的成就感,这学期,更简单、更便携的“无弦吉他”课程应运而生。

提质扩容

2025年,面对上海老年人对优质课程的渴求,上海老年大学积极打破行政壁垒、行业边界、资源隔阂,深化“市—区—街镇—居村”四级办学体系,打造上海老年大学教育联盟,形成“1所市校总校+47所分校+65个教学点”办学格局,把教室搬进商区、园区、社区,把课堂送进市民“15分钟学习圈”。目前,这一数字仍在持续扩容中。

为缓解市郊资源不均,本学期起,上海老年大学新增教学点中近40个被布局在郊区。受益于上海实施的老年大学“倍增计划”,松江区云间老年大学今天正式开学,这是松江第三所区级老年大学,加上17个街镇的老年学校和409个村居委教学点,市民在家门口就能上学,松江区老年教育今年还要力争扩充4000人次。

今年4月起,上海老年大学还将正式启动覆盖金山、嘉定、青浦等9个行政区远郊和农村的资源配送项目,通过师资输送、课程共享、教研联动等方式,缩小城乡老年教育资源差距。比如,金山区漕泾镇社区(老年)学校将结合乡村振兴重点,把盐文化、中草药文化等学校特色品牌课程配送到各个宅基学习点,让老人们不仅在家门口“有课上”,更能“上好课”。

预计到明年,上海老年大学每年配送学额将达5000个以上、开设班级逾200个,让郊区老年学员也能就近享受优质教育资源。

本报记者 陆梓华

“快去写作业”“你看看别人家孩子”“都是为你好”……新学期伊始,各位家长在同孩子交流时是否常有这些话呢?一份新鲜出炉的“孩子最不想听的五句话”榜单引发家长热议,原来,那些脱口而出的“关心”,可能是刺痛孩子的“言语利刃”。

“为你好”很刺耳?

不久前,在闵行区的“开学第一课”心理健康直播活动前,主办方征集近千条家长和学生的反馈,选出五个孩子最反感的话语和五个家长最头疼的行为。榜单显示,“快去写作业/作业写完了吗”“你看看别人家孩子”“都是为你好”“别玩电子产品了”“你怎么这么笨”位列孩子最不想听前五名;而“沉溺电子产品”“做事拖拉”“缺乏自控力”“待人接物没礼貌”“粗心马虎”是家长最头疼的五大行为。

“你看看人家,再看看你”,这句经典的父母之言上榜毫无悬念。闵行区精神卫生中心副主任医师、儿童青少年心理专科负责人孙国英指出,中国父母似乎特别爱比较,横向比成绩,纵向比过去。“孩子长期处于评价框架内,自尊心受损,甚至产生两极分化的想法:‘要么最好,要么就不行’。”孙国英建议,每个孩子成长的轨迹不一样,与其盯着别人家的孩子,不如多看看自家孩子的闪光点。

而“我都是为你好”这句话,几乎让所有孩子破防。上海市精神卫生中心主任医师乔颖坦言自己也常对孩子这么说。她分析,这句话看似是爱,实则可能是一种“爱与道德的绑架”,堵住了孩子表达想法的嘴。“孩子刚要开口,家长一句‘都是为你好’就把话头掐断了,以后孩子还愿意跟你交流吗?先蹲下身子平视孩子,让孩子把话说完,再表达自己的担忧和期望,最终协商出双方都能接受的方案。”

不必“谈机色变”

“别玩手机了”这句话引发的亲子冲突最为激烈。孙国英回忆,自己小时候看电视也要跟父母“捉迷藏”,现在的孩子是躲在被窝里刷手机。“孩子玩手机其实是

亲子沟通五大「雷区」榜发布 专家教你「排雷」入心坎

一句「真笨」伤自尊 数落不如「冷处理」

在放松娱乐,甚至获取知识,家长却容易把它等同于学业失败、没出息。”她提醒,家长首先要放下灾难化的想法,不要一看到手机就紧张。

“了解一下孩子看手机究竟在干什么,或许能缓解一定的焦虑。”乔颖则分享了自家孩子的一个细节,她的孩子上学路上居然在看《人民日报》的内容。“网络时代的前沿信息对大脑发展未必是坏事。家长不妨顺势而为,了解孩子的线上世界,甚至可以一起玩、一起讨论。”当然,一旦发现孩子有沉迷倾向,家长还是需要干预。“家长首先要以身作则。你在一旁刷短视频,却要求孩子专心写作业,孩子能服气吗?其次,设定家庭无手机日,用运动、亲子游戏填满空闲时间,线上的吸引力自然下降。同时和孩子一起检查手机App,定期清理不必要的游戏,共同制定上网计划,用正向沟通代替简单粗暴的禁止。”

世界卫生组织的研究表明,青少年健康使用电子产品的时间是每天2到3小时之内。专家们提出“合理、智慧、健康”三原则:合理即定时定量,可用闹钟提醒;健康即注意保护眼睛和颈椎,上网期间多活动身体,不熬夜;智慧即筛选优质内容,树立正确人生观,远离网络不良信息。

捕捉“成长信号”

面对孩子做事拖拉、专注力不足,乔颖认为要分情况细究到底是能力问题、个性问题还是故意挑衅。“有些孩子就是慢吞吞的小蜗牛,家长要学会尊重他的节奏。如果是能力问题,就降低期待;如果是故意挑衅,则要重建边界,及时表扬每一个小进步。”一位专家指出,青少年额叶皮质发育未成熟,自控力不足与生理有关,面对孩子的一些错误,“情感支持远比惩罚重要”。例如,孩子花很多钱买喜欢的二次元手办,不妨先理解他,再引导制定零花钱计划,用正向反馈代替批评指责。“如果实在忍不住想说‘你怎么这么笨’,不妨先‘暂停三分钟’,洗把冷水脸,喝杯咖啡,等大脑冷静下来再沟通。这三分钟,能让你从战斗状态切换到理性状态。”

本报记者 马丹